

Stretch efter fys



Säte 1

Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/brösten. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.



Säte 2

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

Släpp greppet håll kvar ben i kors och sänk långsamt ner benen så den "övre" foten får kontakt med golvet.



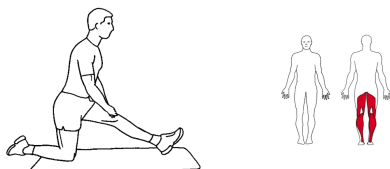
Knästående höftstretch

Börja i en knästående position med det bakre benet rakt. Stabilisera överkroppen och pressa höften framåt så långt du kan tills du känner en stretch i framsidan av höften. Försök att slappna av och håll stretchen. Återgå på ett kontrollerat sätt till en neutral position när övningen är klar.



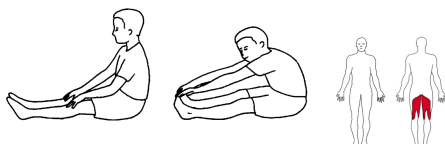
Framsida lår och höft

Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Håll runt vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.



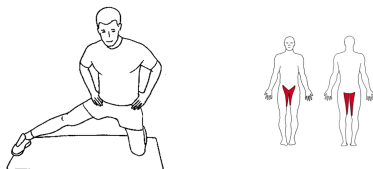
Baksida lår och vad 6

Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.



Stretcha baksida lår

Sitt på golvet med utsträckta ben. Försök att böja dig framåt och röra vid tårna.



Insida lår 6

Stå på det ena knät, och placera det andra benet ut åt sidan. Luta kroppen över det raka benet tills du känner att det sträcker i insidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.

